

**PENGARUH BIMBINGAN MENTAL UNTUK MENINGKATKAN
SELF-ESTEEM PADA LANJUT USIA DEPRESI
DI PANTI TRESNA WERDHA HARGO DEDALI SURABAYA**

Sofina Palamani¹, Muljono², Marlina²

1. Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Manado
2. FKM Unair, Minat Studi Kesehatan Jiwa Masyarakat

ABSTRAK

Menjadi tua adalah proses dimana seseorang kehilangan kemampuan untuk mempertahankan fungsi normal sistem tubuhnya sehingga dapat melawan penyakit yang akan masuk ke dalam tubuh. Sejalan dengan proses penuaan, tubuh akan menghadapi bermacam-macam masalah yang disebut juga proses penuaan. Akumulasi dari semua proses dalam hidup, termasuk penyakit, kehilangan harapan, kehilangan pekerjaan, kesepian, menarik diri dari lingkungannya. Hal-hal inilah yang menyebabkan depresi pada Lansia. Penelitian ini ditujukan untuk mempelajari efek bimbingan mental untuk menurunkan tingkat depresi di lingkungan Panti Jompo Hargo Dedali. Metode penelitian eksperimen kuasi. Sampelnya dipilih secara acak, dari papulasi yang sama, yang terbagi atas dua grup. Grup pertama adalah grup eksperimental yang terdiri dari 10 Lansia, dan grup yang lain adalah grup kontrol yang terdiri dari 9 orang. Datanya diperoleh dari kuesioner GDS(Geriatric Deprsession Scale) untuk mengukur tingkat depresi dan kuesioner yang lain yang menggunakan SEQ (Self-esteem Questionnaire) untuk mengukur skala rasa percaya diri. Analisis menggunakan statistic parametric. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan sebelum dan sesudah eksperimen. Perbedaan tingkat depresi sebelum dan sesudah pada grup eksperimental adalah $P= 0,034$, sementara pada grup kontrol lebih signifikan dengan $P= 0,032$. Dalam hal ini perbedaanya adalah $P= 0,008$. Hasil menunjukkan bahwa bimbingan mental dapat menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan rasa percaya diri Lansia.

Kata kunci : *Bimbingan Mental, Rasa Percaya Diri, Depresi, Lansia.*

ABSTRACT

Aging or process of being old is a process of gradual disappearance of the ability body tissues to repair themselves or replace and maintain normal function and so can not survive against infection, is to damage suffered. Along with the aging process, the body will experience a variety of problems or commonly referred to as regenerative disease. The accumulation of a lifetime of depressing event, such as bereavement, painful illness, losing of job, loneliness, institutionalization, etc. Will cause depression in the elderly. The objective of this study was to investigate the influence of mental guidance to the reduction of the level of elderly's depression in Hargo Dedali Folk's Home Surabaya. This research design is quasi experiment. Samples are chosen by two stage random sampling from homogeneous population. Ten sessions each one hour for 10 elders in the experimental group and another 10 elders were recruited for control group matched to experiment subjects on relevant criteria. Data collected by questionnaire with Geriatric Depression Scale (GDS) and *Self-esteem Quiz* (SEQ) and then analyzed by statistic non parametric with computer software SPSS 15.0 for windows. Result of these research shows that mental guidance is good. The difference of the level of depression before and after giving treatment is having decrease significantly in difference in the treatment and control score $p = 0.032$, difference in the treatment pretest and posttest score ($p = 0.034$), difference in the treatment and control (*self-esteem*) score $p = 0.003$, difference in the pretest and posttest (*self-esteem*) score $p = 0.008$. The result of statistic above had been indicating that mental guidance will decrease the level of elderly's depression and the raising elderly's *self-esteem*. It can be concluded that mental guidance is effective for helping depressive elderly to cope with their problem. It should be recommended for caregiver and the family in folk's home or community, to hold the mental guidance to overcome the depression problem in the elderly, make them feel worthy as a human being and to fulfill their need to be care, to be heard, leave their legacy for the younger generation, and can be increase quality of life of elderly.

Key Words: *Mental guidance, self-esteem, depression. Elderly.*

PENDAHULUAN

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional serta berkembangnya Indonesia sebagai salah satu Negara dengan tingkat perkembangan yang cukup baik, maka makin tinggi pula usia harapan hidup penduduknya. Adanya peningkatan jumlah lanjut usia, masalah kesehatan yang dihadapi bangsa Indonesia menjadi semakin kompleks, terutama yang berkaitan gejala penuaan. Di Indonesia menurut data BPS 1998, pada tahun 1980 penduduk lanjut usia masih berjumlah 7,99 juta jiwa atau 5,5 persen jumlah penduduk, sedangkan tahun 1990 berjumlah 11,3 juta (6,3% jumlah penduduk). Jumlah menjadi 15,3 juta jiwa atau 7,23 persen jumlah penduduk di tahun 2000, dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 28,8 juta atau 11,34 persen dari jumlah penduduk¹. Hal ini menunjukkan bahwa penduduk lanjut usia meningkat secara konsisten dari tahun ke tahun.

Seiring dengan bertambahnya usia timbul berbagai perubahan sebagai akibat menua (*Aging Process*) meliputi, perubahan fisik, mental, spiritual dan psikosoial yang seringkali menjadi *stressor* bagi lanjut usia. Penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan yang stress lingkungan sering menyebabkan depresi. Dibutuhkan suatu bimbingan yang dapat meningkatkan *self-esteem* lanjut usia terhadap dirinya, sehingga tercapai mentalitas yang sehat.

Depresi dapat timbul secara spontan ataupun sebagai reaksi terhadap berbagai perubahan dalam kehidupan seperti, cacat fisik atau mental seperti stroke atau demensia, sehingga menjadi sangat bergantung pada orang lain, suasana duka cita meninggalnya pasangan hidup. Melihat kembali perjalanan hidupnya². Berdasarkan penelitian terdahulu terdapat pada keputusan Menteri Kesehatan No 14 tahun 1990, tentang upaya pembinaan dan pelayanan usia lanjut dengan dasar dan pengembangan program dan pembinaan kesehatan usia lanjut, serta pembentukan Tim Kerja *Geriatric*. Ternyata saat ini masih banyak lanjut usia yang produktif belum dimanfaatkan dalam menunjang pembangunan dan belum terselenggaranya kerja sama lintas sektoral dan program. Meningkatnya jumlah lanjut usia akan berdampak pada permasalahan yang selalu dihadapi terutama dalam kurangnya penyediaan fasilitas sehingga tidak dapat menampung lanjut usia lainnya. Banyak dari

pihak keluarga yang menginginkan lansia untuk masuk panti tapi dengan adanya fasilitas yang tidak memadai, seperti yang terjadi di panti Hargo Dedali sesuai penjelasan dari pembina panti bahwa banyak yang ingin masuk tapi berhubungan dengan adanya ruangan yang terbatas hanya berjumlah 45 ruangan, sehingga apabila lansia datang pada saat ruangan penuh terpaksa tidak dapat diterima.

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh bimbingan mental terhadap peningkatan *self-esteem* dan penurunan tingkat depresi pada lansia.

METODE

Jenis penelitian adalah *experimental (Experiment Research)*. Persiapan dengan pengambilan data awal responden untuk mengidentifikasi data umum berdasarkan data documenter yang meliputi nama, jenis kelamin, agama, suku bangsa, pendidikan, alamat keluarga dan alamat sebelum tinggal di panti. Untuk memperoleh populasi yang sama dilakukan seleksi disesuaikan dengan kriteria inklusi. Data ini digunakan untuk menentukan populasi dalam penelitian.

Setelah mendapatkan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dilakukan tes dengan angket *Geriatric Depression Scale (GDS)*. Dari hasil tes ini dipilih sampel sesuai besar sampel terdapat 19 orang lanjut usia dengan membagi dua kelompok untuk kelompok kontrol dan kelompok studi. Seluruh populasi dijadikan sampel (tabel sampel). Kemudian dengan secara random dibagi dua kelompok perlakuan masing-masing kelompok studi 10 Orang dan kelompok kontrol 9 orang. kelompok kontrol dan kelompok studi dengan prosedur pengukuran pretest dan pengukuran posttest setelah perlakuan. Tindakan bimbingan mental pada lanjut usia ini dievaluasi pengaruhnya terhadap penurunan tingkat depresi dan memberikan perlakuan pada *self-esteem* kemudian dilihat apakah ada peningkatan.

Tabel 1. Variabel, parameter, skala, dan alat ukur

Variabel	Parameter	Alat Ukur	Skala
Bimbingan Mental	1. Membuat keputusan 2. Mengatasi putus asa (hopeless) 3. Mengatasi rasa tidak Berdaya(helplessness) 4. Mengatasi rasa sepi dan bosan 5. Merubah persepsi 6. Memahami aspek positif negatif dari suatu masalah 7. Pemberian stimulasi bagi gangguan interpersonal 8. Mencari kepuasan		Nominal
Depresi	a. Perasaan tidak berdaya b. Perasaan sepi dan bosan c. Perasaan sedih d. Perasaan bersalah e. Semangat/harapan terhadap masa depan f. Perasaan putus asa	Kuisisioner , Geriatik Depression Scale,(GDS)	Ordinal
Pendidikan	a. Tidak sekolah b. SD tidak tamat c. SMP d. SMA e. Perguruan Tinggi	Angket, dokumentasi	Ordinal
Lama di Panti	a. 1- 6 bulan b. 6- 12 bulan c. 1-2 tahun d. 2-3 tahun e. lebih dari 3 tahun	Angket, dokumentasi	Ordinal
Self Esteem	a. <i>self awareness</i> b. <i>self affirmation</i> c. <i>self confidece</i>	Kuisisioner Self Esteem Quis	Ordinal
Pekerjaan	a. PNS b. Pegawai swasta c. Pedagang d. Pembantu rumah tangga e. Tidak bekerja	Angket,dokumentasi	Nominal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Focus bimbingan adalah mengarahkan lanjut usia untuk mengingat masa lalu yang menyenangkan, terutama sebagai kekuatan diri, keberadaan lansia selama di panti harus selalu gembira, senang sosialisasi antara sesama penghuni panti, melakukan hal yang positif sehingga dapat meningkatkan *self-esteem* lanjut usia dan akhirnya dapat menurunkan tingkat depresi yang dialami lansia. Pada kelompok studi tingkat depresi terlihat

bahwa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terdapat perbedaan yang sangat nyata pada tabel 2 pada kelompok *self-esteem* terlihat bahwa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terdapat banyak perubahan pada tingkat *self-esteem* pada tabel 3 hasil dari bimbingan mental ini terdapat bahwa, dapat meningkatkan *self-esteem* dan menurunkan depresi pada lansia.

Tabel 2 Karakteristik tingkat depresi pada kelompok kontrol dan kelompok studi sebelum dan sesudah intervensi.

Tingkat depresi	Kontrol				Studi				Total	
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak depresi	2	22.2	6	66.6	6	60.0	6	60.0	12	63,2
Depresi ringan	4	44.4	1	11.1	2	20.0	4	40.0	7	36,8
Depresi sedang/berat	3	33.3	2	22.2	2	20.0	0	0	0	0
Total	9	100	9	100	10	100.0	10	100.0	19	100.0
	Wilcoxon Mann – Whitney Test z = - 201. P = 0.804				Wilcoxon Mann – Whitney Test z = - 1.131 P = 0.258					

Berdasarkan tabel 2 Karakteristik tingkat depresi sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol yang depresi sedang/berat terdapat sebanyak (11.1%) terlihat bahwa sebelum dilakukan intervensi pada kelompok kontrol hanya sedikit perbedaan.

Dari hasil uji *Wilcoxon Mann-Whitney Test* diperoleh z = -201. P= 0.804. Dapat dikatakan bahwa bimbingan mental dapat menurunkan tingkat depresi yang dialami lansia. Sedangkan tingkat depresi pada kelompok studi terlihat bahwa setelah dilakukan intervensi pada kelompok studi terdapat perbedaan terdapat sangat nyata. Dari hasil uji *Wilcoxon Mann-Whitney Test* diperoleh z = -1. 131. P = 0.258.

Setelah diberikan bimbingan mental sehingga banyak perubahan yang terlihat secara nyata pada perkembangan setiap lansia, misalnya pada lansia yang sulit bersosialisasi dengan adanya bimbingan lansia mulai ada perubahan perilaku sudah mulai berkomunikasi satu sama lain, tapi pada awal pertemuan masih terlihat agak sulit diajak komunikasi. Tetapi pada pertemuan selanjutnya para lansia sudah ada perubahan sudah saling mengunjungi, saling tukar pikiran dan terlihat para lansia melakukannya dengan sepenuh hati, dimana pada pertemuan itu mereka masing-masing gembira dan senang ketika sudah berhadapan.

Tabel 3 Karakteristik kelompok kontrol dan kelompok studi pada *self-esteem* sebelum dan sesudah intervensi.

Self-Esteem	Kontrol				Studi				Total	
	Pretest		Posttest		Pretest		Posttest			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Self-Esteem rendah	7	77.7	7	77.7	3	30.0	0	0	7	36,8
Self-Esteem sedang	4	44.4	2	22.2	7	70.0	6	60.0	8	42,1
Self-Esteem tinggi	0	0	0	0	0	0	4	40.0	4	21.1
Total	9	100.0	9	100.0	10	100.0	10	100.0	19	100.0
	Wilcoxon Mann – Whitney Test z = - 2.027 P = 0.043				Wilcoxon Mann – Whitney Test z = - 3.973 P = 0.000					

Berdasarkan tabel 3 diatas yang mengalami *self-esteem* sebanyak sedang/berat (60%) sedangkan yang mengalami *self-esteem* tinggi sebanyak (40%) setelah intervensi. Terlihat bahwa banyak perubahan yang terjadi pada tingkat *self-esteem* setelah dilakukan intervensi pada

kelompok kontrol dan kelompok studi. Dari hasil uji *Wilcoxon Mann-Whitney Test* diperoleh z = - 2. 027. P = 0.043.

Analisis tingkat depresi

Sebelum dan sesudah diberikan intervensi, tingkat depresi pada kelompok studi dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang bermakna dengan $p > \alpha 0.05$. Pada tabel 5.3 menunjukkan bahwa tingkat depresi antara kedua kelompok tidak sama yaitu tingkat depresi sedang tidak ada (0%) untuk kelompok studi, dan sebanyak (22,2%) untuk kelompok kontrol.

Menurut Friedman (1995), lansia yang harus meninggalkan rumah tempat tinggal semula (relokasi), oleh karena masalah kesehatan atau sosial ekonomi merupakan pengalaman yang traumatik karena berpisah dengan para sahabat yang telah memberikan perasaan aman dan stabilitas sehingga sering mengakibatkan lansia merasa kesepian³. Tinggal di Panti Werdha mengakibatkan berkurangnya interaksi sosial dan dukungan, sehingga berdampak pada penyesuaian diri lansia yang negatif. Kunjungan keluarga yang kurang mengakibatkan menurunnya kapasitas hubungan keakraban dengan keluarga dan berkurangnya interaksi dengan keluarga yang dicintai, sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak berguna, merasa disingkirkan, tidak dibutuhkan lagi dan kondisi ini dapat berperan terjadinya tingkat depresi menurun dan *self-esteem* rendah. Tinggal di Panti membuat konflik bagi lansia antara integritas pemuasan hidup dan keputusan karena kehilangan dukungan sosial yang mengakibatkan ketidakmampuan untuk memelihara dan mempertahankan kepuasan hidup dan *self-esteemnya* sehingga mudah terjadi depresi pada lansia.

Motivasi masuk panti wedha sangat penting bagi lansia untuk menentukan tujuan hidup dan apa yang ingin dicapainya dalam kehidupan di Panti. Rasa kurang percaya diri selalu menganggap bahwa hidupnya telah gagal karena harus menghabiskan sisa hidupnya jauh dari orang-orang yang dicintai, mengakibatkan lansia memandang masa depan suram dan selalu menyesali diri, sehingga mempengaruhi kemampuan lansia dalam beradaptasi terhadap situasi baru tinggal di Panti Werdha.

Setelah dilakukan intervensi pada kedua kelompok, skor yang dihasilkan menunjukkan perbedaan tingkat depresi. Uji komparasi tingkat depresi setelah dilakukan intervensi dengan uji *Wilcoxon Mann-Whitney* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat nyata antara kelompok studi dengan kelompok kontrol, terbukti dari hasil sig sebesar $0,032 < \alpha = 0,05$. Pada gambar 5.3 terlihat bahwa setelah intervensi, tingkat depresi sedang pada kelompok studi tidak ada (0%), sedangkan

pada kelompok kontrol sebanyak (22,2%). Lansia yang mengalami depresi adalah lansia yang mengalami kesepian, kebosanan, kehilangan semangat, dan kebutuhan dicintai, rasa aman dan terlindung, keinginan untuk dihargai, dan dihormati yang tidak terpenuhi. Intervensi pada kedua kelompok yang terbentuk diskusi member kesempatan pada lansia untuk saling berbagi pengalaman. Melibatkan diri dalam diskusi merupakan cara yang efektif untuk mengatasi perasaan tertekan yang seringkali dialami lansia. Sesuai kenyataan bahwa lansia yang memiliki sahabat dan motivasi yang kuat, kurang mengalami depresi bila berhadapan dengan stress⁴. Perbedaan tingkat depresi antara kelompok studi dan kelompok kontrol yang bermakna oleh karena isi dari intervensi yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa memberikan bimbingan mental tentang hal-hal dirasakan oleh lansia. Pada kelompok studi, lansia diajak untuk melupakan hal-hal yang membuat sedih, putus asa, kesepian, bosan dan selalu diajak untuk mengingat hal-hal yang sangat berarti selama hidup.

Bimbingan bagian dari proses pendidikan yang teratur guna membantu menumbuhkan kekuatan dalam menentukan dan mengarahkan hidup sendiri, yang pada akhirnya dapat memperoleh pengalaman yang dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi hidup.

Analisis self-esteem

Self-esteem lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada tabel 5.4, menunjukkan hasil perbedaan yang signifikan antara kelompok studi dan kelompok kontrol dengan uji *Wilcoxon Mann-Whitney*, diperoleh hasil sig sebesar $0.000 < \alpha = 0.05$ dan $Z = -3.574$. Nilai median kedua kelompok yaitu 2,00, dengan *self-esteem* rendah 1,00.

Pada lansia umumnya motivasi dan kemauan yang kuat, akan tetapi kadang-kadang kenyataannya tidak dapat dilaksanakan, karena kondisi fisik yang lemah, ketidakmampuan (*disability*) akibat dari proses menua. Perasaan tidak berdaya mengakibatkan *self-esteem* rendah. Pada lansia simbol-simbol *self-esteem* yang hilang seperti status sosial, kekuasaan peran dalam kehidupan, pekerjaan dan nilai-nilai yang dianut⁵ (Dariuszky, 2004). Hilangnya simbol *self-esteem* ini mengakibatkan lansia merasa tidak berguna, tidak berdaya, putus asa, rasa sesal, bersalah dan mudah jatuh dalam depresi.

Setelah dilakukan intervensi, terjadi perubahan tingkat *self-esteem*. Sehingga untuk

menentukan hasil perbedaan antara kelompok studi dan kelompok kontrol digunakan Uji *Wilcoxon Mann-Whitney* menunjukkan $P = \text{sebesar } 0.003 < \alpha = 0,05$. Dan $Z = 1.789$ yang berarti kelompok studi mempunyai distribusi tidak normal terbukti dari hasil output uji Kolmogorof Smirnov. Mengingat bimbingan mental yang dapat menghadirkan perasaan berarti, memicu munculnya rasa percaya diri dan perasaan dihargai sehingga berdampak munculnya coping positif yang mempengaruhi persepsi lansia dalam memandang suatu masalah.

Menurut Maslow (Maramis. 2004), *self-esteem* merupakan salah satu kebutuhan dari setiap individu yang harus dipenuhi untuk mencapai aktualisasi diri sebagai puncak kebutuhan individu. Kebutuhan akan *self-esteem* berpengaruh terhadap motivasi seseorang untuk beraktifitas dan kreatifitas untuk mendapatkan penghargaan dari orang lain untuk pencapaian kebutuhan yang paling tinggi, yaitu kebutuhan aktualisasi diri. Sesi diskusi selama intervensi menunjukkan adanya pengakuan oleh orang lain yang sangat penting sekali bagi lansia. Yang berarti ada penerimaan tentang kondisi dan perubahan pada dirinya sebagai individu. Penerimaan orang lain ini menimbulkan rasa aman, penerimaan diri (*self acceptance*) dan penegasan diri (*self-affirmation*) lansia sebagai pribadi yang unik dan tetap terjaga eksistensinya. Lansia menjadi tidak percaya diri (*self-confident*), selalu menanyakan eksistensi dirinya serta memiliki *self-esteem* yang rendah.

Pengaruh Bimbingan Mental.

Dari hasil analisis data pada tabel 5.3 didapatkan perbedaan skor pretest dan posttest tingkat depresi yang bermakna pada kelompok studi yang dilakukan intervensi bimbingan mental. Dari hasil uji *Wilcoxon Mann-Whitney* diperoleh nilai $p = \text{sebesar } 0,04 < \alpha = 0.05$, dan nilai $Z = 2.140$, untuk mengetahui, nilai $Z = 2.64$. Dapat dikatakan bahwa bimbingan mental dapat meningkatkan, dan selanjutnya dapat menurunkan tingkat depresi yang dialami lansia.

Bimbingan mental diajak untuk melupakan hal-hal yang membuat sedih, putus asa, kesepian, bosan dan selalu diajak untuk mengingat hal-hal yang sangat berarti selama hidup. Fokus bimbingan adalah mengarahkan lansia untuk mengingat masa lalu yang menyenangkan, terutama sebagai kekuatan diri, keberadaan lansia selama di Panti, harus selalu gembira, senang bersosialisasi antara sesama penghuni panti, melakukan hal yang positif serta sehingga dapat meningkatkan *self-esteem* lansia, dan akhirnya dapat menurunkan derajat

depresi yang dialami lansia. Fungsi bimbingan cara untuk memahami dan mempergunakan secara efisien dan efektif segala kesempatan yang dimiliki untuk perkembangan pribadinya, agar dapat menentukan pilihan, menetapkan tujuan dengan tepat, sehingga dapat menyesuaikan diri dengan menyesuaikan dengan memuaskan diri dalam lingkungan dimana mereka hidup.

KESIMPULAN

1. Ada perbedaan yang sangat nyata pada penurunan tingkat depresi terhadap lansia sebelum dan sesudah perlakuan antara kelompok studi dan kelompok kontrol.
2. Ada perbedaan menunjukkan hasil yang signifikan terhadap lansia sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok studi dan kelompok kontrol.
3. Ada pengaruh bimbingan mental pada penurunan tingkat depresi dan penurunan tingkat *self-esteem* terhadap lansia

SARAN

1. Pemberian bimbingan mental terhadap lansia dilakukan 148 jam upaya peningkatan pada kebersamaan lansia dan kemampuan penyesuaian lansia dengan lingkungan panti yang nantinya akan mempengaruhi kemampuan sosialisasi.
2. Perlu rutinitas yang sudah berlaku di panti tetap dilaksanakan libatkan lansia dalam kegiatan seperti olah raga di waktu pagi, membiasakan aktifitas lansia dalam mengisi waktu agar tidak merasa kesepian, kesendirian, sedih.
3. Perlu sebisa mungkin bagi lansia yang masih dikasihi oleh keluarganya agar sewaktu-waktu mengunjungi panti agar merasa masih diperhatikan dan perlu memberikan kesempatan serta memfasilitasinya.
4. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan yang dirakan oleh lansia dalam lingkungan panti dengan menggunakan teknik bimbingan agar dapat bermanfaat bagi keluarga,

disesuaikan dengan apa yang dirasakan oleh lansia, mengingat keterbatasan dalam penelitian ini agar di dapatkan penelitian yang lebih bermanfaat lagi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Darmojo & Martono, 2004. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. FKUI : Jakarta, 9, 22-29,43
2. Notosoedirdjo dan Latipun. 2005. *Kesehatan Mental ; konsep dan penerapan*. UMM Press. Malang. 88,168-169
3. Friedman M. 1998. *Keperawatan Keluarga* ed. 3, alih bahasa Ina Debora. EGC. Jakarta, Hlm 132-137
4. Semiun Y. 2006. *Kesehatan Mental, jilid 2*. Kanisius. Yogyakarta. 405,412-425,428-433
5. Dariuszky, G. 2004. *Membangun Harga Diri*. Pioner Jaya. Bandung.2-3, 6,7,17, 24-26, 79, 112